

新北市 辭修 國民中學 113 學年度 9 年級第 2 學期校訂課程計畫 設計者： 楊心寧

1、課程類別：

1. ☒ 統整性主題/專題/議題探究課程： 健康生活 2. ☐ 社團活動與技藝課程： _____
 3. ☐ 特殊需求領域課程： _____ 4. ☐ 其他類課程： _____

2、課程精進：

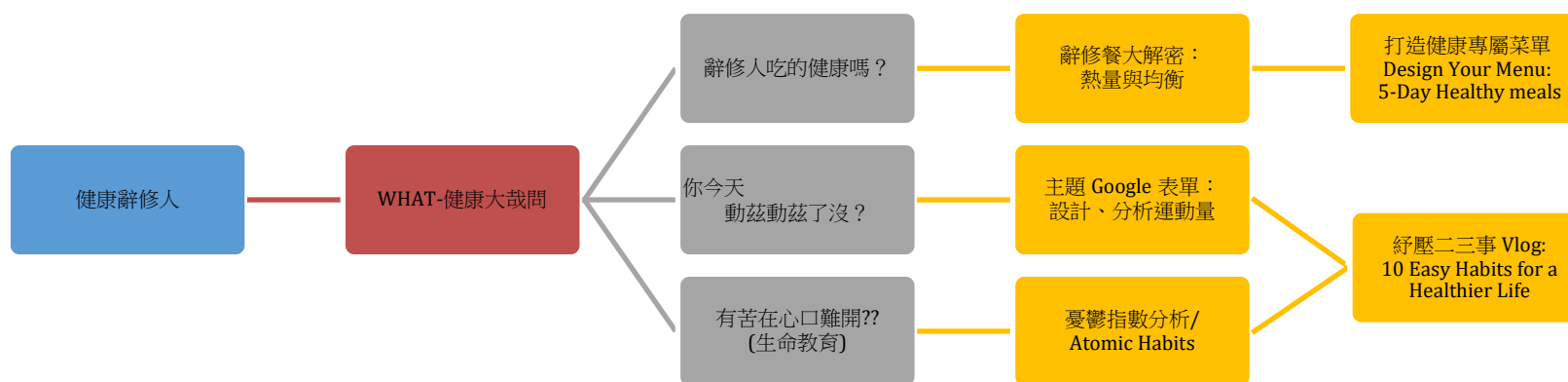
上一學期課程審閱意見	本學期課程精進內容
■修正後准予備查 三單元雖均與健康有關，但並無明確邏輯關連，難以成為「一個」統整探究的課程，因為整個課程並無一個明確的核心問題。	以健康的辭修人為主軸

3、學習節數：每週(1)節，實施(18)週，共(18)節。

4、課程內涵：

總綱核心素養	學習目標
<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解	1. 能透過設計有效度的 Google 表單，能歸納並分析個人與辭修群體健康的影響因素，以展現身心素質與自我精進 2. 能透過提出健康自主管理的具體行動策略，並以英語 Vlog 及菜單呈現。以展現規劃執行與創新應變 3. 能主動從網路搜尋相關素材，並分享資源科技資訊與媒體素養，以展現科技資訊與媒體素養

5、課程架構：



能使用點腦和網路找到資料參與引導式的討論

六、課程融入議題情形：

1. 是否融入安全教育(交通安全)：☒是(第____週) ☐否
2. 是否融入戶外教育：☒是(第_17_週) ☐否
3. 是否融入生命教育議題：☒是(第_11_週) ☐否
4. 其他議題融入情形(有的請打勾)：☐性別平等、☐人權、☐環境、☐海洋、☐品德、☐法治、☐科技、☒資訊、☐能源、☐防災、
☒家庭教育、☐生涯規劃、☒多元文化、☐閱讀素養、☒國際教育、☐原住民族教育

七、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週	能使用點腦和網路找到資料參與引導式的討論	說明「健康」議題的定義及重要性。 -說明課程主軸及本學期的活動。樂於參與課堂中各	◆ 課程簡介與分組(5人一組)： 事先分組，此組別編排維持到期末 單元一：說明課程		ipad	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	6-IV-1 樂於參與課堂中各類練習活動，不畏犯錯。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第二週	能使用點腦和網路找到資料參與引導式的討論 能以簡易的英語參與引導式的討論	身體健康的條件和心理健康的條件是什麼？	◆ 課程簡介與分組(5人一組)： 事先分組，此組別編排維持到期末 單元一：健康生活須包含身體與心理兩方面。 。 活動一：小組討論		ipad	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第三週	1. 能使用行動載具蒐集合適的資料 2. 學習延伸至課堂外，豐富個人知識。	健康飲食的重要性-解析辭修供應的餐點、飲食。	單元二：何謂健康的飲食？ 活動二：小組討論		ipad	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	

	3. 能以簡易的英語參與引導式的討論							
第四週	1. 能使用行動載具蒐集合適的資料 2. 學習延伸至課堂外，豐富個人知識。 3. 能以簡易的英語參與引導式的討論	飲食的源頭管理與健康的外食。 -具體的提出改善方式。	單元二：分析辭修正餐的熱量與均衡度。 -辭修販賣機的食品、飲品分析。 -設計英文版健康專屬菜單： 活動二：小組討論		ipad	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 6-IV-6 主動從網路或其他課外材料，搜尋相關英語文資源，並與教師及同學分享。	
第五週	1. 能使用行動載具蒐集合適的資料 2. 能以簡易的英語參與引導式的討論 3. 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	飲食的源頭管理與健康的外食。 -具體的提出改善方式。	單元三：如何調整讓美味與健康兼具。 -設計英文版健康專屬菜單： 活動三：小組討論		ipad	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 6-IV-6 主動從網路或其他課外材料，搜尋相關英語文資源，並與教	

							師及 同學分 享。	
第六週	1. 能使用行動載具蒐集合適的資料 2. 能以簡易的英語參與引導式的討論 3. 善用各項資源	飲食的源頭管理與健康的外食。 -具體的提出改善方式。	單元三：如何調整讓美味與健康兼具。 活動三：設計英文版健康專屬菜單：		ipad	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 6-IV-6 主動從網路或其他課外材料，搜尋相關英語文資源，並與教師及 同學分享。	
第七週	1. 能聽懂簡易影片的主要內容。 2. 能辨識句子語調所表達的情緒和態度	健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 -運動量分析 -Google 表單製作	單元四：運動對健康的關聯性 活動四：小組討論		自編講義	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	

第八週	1. 能聽懂簡易影片的主要內容。 2. 能辨識句子語調所表達的情緒和態度	健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 -運動量分析 -Google 表單製作	單元五：你今天動茲動茲了沒？ 活動五：小組討論		自編講義	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	
第九週	能辨識句子語調所表達的情緒和態度	健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 -具體的提出改善方式。	單元六：充足睡眠的重要性 活動六：小組討論		ipad	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	
第十週	1. 能依情境使用日常生活用語 2. 能以簡易的英語表達個人的需求、意願和感受。 3. 能依主題或情境以簡易英語進行日常會話	健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 -具體的提出改善方式。	單元七：失眠時怎麼辦？ 活動七：小組討論		自編教材	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	
第十一週	1. 能依情境使用日常生活用語 2. 能以簡易的英語表達個人的需求、意願和感受。	情緒與壓力因應與調適的方案。 -心理健康分析 -學會面對低潮	單元八：壓力對睡眠的影響 活動八：小組討論		自編教材	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素	

	3. 能依主題或情境以簡易英語進行日常會話							
第十二週	1. 能以簡易的英語表達個人的需求、意願和感受。 2. 能依主題或情境以簡易英語進行日常生活溝通	情緒與壓力因應與調適的方案。 -心理健康分析 -學會面對低潮	單元九：青少年的心事有哪些？ 活動九：自我檢視		自編講義	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素	
第十三週	1. 能進行簡易的角色扮演 2. 能依主題或情境以簡易英語進行日常生活溝通	情緒與壓力因應與調適的方案。 -具體的提出改善方式。	單元十：心事對誰傾訴？ 活動十：分組討論		自編講義	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	
第十四週	1. 能進行簡易的角色扮演 2. 能依主題或情境以簡易英語進行日常生活溝通	情緒與壓力因應與調適的方案。 -具體的提出改善方式。	單元十一：調適心情的方法 活動十一：分組討論		自編講義	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	
第十五週	1. 能進行簡易的角色扮演	個人的需求、意願和感受的表達。	單元十二：【Atomic Habits】		自編講義	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	6-IV-1 樂於參與課堂中各類練習活	

	2. 能依主題或情境以簡易英語進行日常生活溝通	- 了解培養習慣的心態及方式	活動十二：英文版導讀與佳句介紹 - 嘗試以英語心得分享			4. 合作能力	動，不畏犯錯。 6-IV-4 樂於接觸課外的英語文多元素材，如歌曲、英語學習雜誌、漫畫、短片、廣播、網路等。	
第十六週	1. 能閱讀英文句子	個人的需求、意願和感受的表達。 - 了解培養習慣的心態及方式	單元十二：【Atomic Habits】 活動十二-英文版導讀與佳句介紹 英文版導讀與佳句介紹 - 嘗試以英語心得分享		自編教材	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	6-IV-1 樂於參與課堂中各類練習活動，不畏犯錯。 6-IV-4 樂於接觸課外的英語文多元素材，如歌曲、英語學習雜誌、漫畫、短片、廣播、網路等。	

第十七週	1. 能進行簡易的角色扮演 2. 能依主題或情境以簡易英語進行日常生活溝通	人的需求、意願和感受的表達。	單元十三：拍攝 Vlog: 10 Easy Habits for a Healthier Life 活動十三：錄影		自編講義	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 人的需求、意願和感受的表達。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 6-IV-4 樂於接觸課外的英語文多元素材，如歌曲、英語學習雜誌、漫畫、短片、廣播、網路	
第十八週	1. 能進行簡易的角色扮演 2. 能依主題或情境以簡易英語進行日常生活溝通	人的需求、意願和感受的表達。	單元十三：拍攝 Vlog: 10 Easy Habits for a Healthier Life 活動十三：錄影		自編講義	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 6-IV-4 樂於接觸課外的英語文多元素材，如歌曲、英語學習雜誌、漫畫、短片、廣播、網路	

6、本課程是否有校外人士協助教學：

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)。

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____。

☐ 有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： _____			